का जहर

चाय का ज़हर

★

परमेश शर्मा
एम० ए०, साहित्य रत्न, शास्त्री

प्रकाशक :
मधुर—प्रकाशन
आर्य समाज मन्दिर, बाजार सीताराम,
दिल्ली-६

तृतीय संस्करण] अगस्त १९८५ [मूल्य ३.००

दो शब्द

चाय के चंगुल में छोटे-बड़े सभी को—लगभग समूचे देश को बल्कि समस्त संसार को बेतरह फंसा देखकर हिम्मत नहीं हो रही कि अंतरिक्ष में आज यह पुस्तक उपदेशात्मक लिखकर यह आशा की जाय कि इसको सभी चाय पीने वाले पढ़ेंगे और पढ़कर अपनी चाय पीने की आदत को सदा के लिए छोड़ देंगे। फिर भी सत्य का प्रकाश तो करना ही था, चाहे दुनिया उसे माने या न माने।

यदि आप चाय पीते हों और इस पुस्तक को आद्योपान्त पढ़ लेने के बाद भी यदि आपकी हिम्मत—आपका आत्मबल चाय की माया से ग्रस्त होने के कारण, चाय छोड़ने में आपका साथ नहीं देता है तो फिर-फिर कोशिश कीजिए आप निश्चय ही विजयी होंगे—सफल मनोरथ होंगे। यदि नहीं, तो इतना तो करिये ही कि अपने प्यारे बच्चों को यह पुस्तिका पढ़ने को दीजिये और उनसे कहिए कि कम से कम वे तो इसमें लिखी बातों को समझें और उन पर अभी से अमल करना शुरू कर दें ताकि अज्ञानता के कारण चाय उन्हें भी अपने माया-जाल में न फंसा ले। लेखक का आपसे यही नम्र निवेदन है।

मैं श्री राजपाल सिंह जी शास्त्री का आभारी हूँ जिन्होंने यह रचना प्रकाश में ला दी।

—परमेश शर्मा

प्रकाशकीय

आज जन-साधारण तम्बाकू तथा शराब को एक विशेष नशा मानते हैं। परन्तु बात ऐसी नहीं है। चाय तो तम्बाकू तथा शराब से भी अधिक हानिकारक पदार्थ है। मद्यपान निषेध से पहले चाय निषेध का आन्दोलन बड़ी तेजी से होना चाहिए। इसके पीने से कितना लाभ तथा कितनी हानियाँ सम्भव हो सकती हैं लेखक ने इसी बात को पत्र शैली में लिखकर भली-भांति समझाया है।

श्री शर्मा का मैं अत्यन्त आभारी हूँ जिन्होंने इस प्रकार सुन्दर रीति से चाय को छोड़ने के सुझाव दिये हैं, जो जन-साधारण के लिए विशेष उपयोगी सिद्ध होंगे ऐसी मुझे पूर्ण आशा है। आपकी भाषा सरल एवं रोचक है। भाव विशेष प्रभावशाली बन पड़े हैं। सम्पूर्ण पुस्तक में स्वाभाविकता का एक आदर्श बन पड़ा है। लेखक का परिश्रम सराहनीय है।

अगस्त, १९७६ —राजपाल सिंह शास्त्री

विषय–सूची

क्र. सं.	विषय		पृष्ठ संख्या
१.	चाय की उत्पत्ति	...	५
२.	चाय की झूठी माया और उसके विस्तार का रहस्य	...	१३
३.	चाय में स्वास्थ्य नाशक आठ-आठ विष एक साथ	...	२५
४.	नाशकारी चाय से हानियाँ	....	३८
५.	चाय की आदत कैसे छूटे ?	....	४१
६.	चाय के बारे में मनीषियों और डाक्टरों के विचार	....	४८

पुत्र शैलेन्द्र,

जिसको ये पत्र लिखे गये

और

उसकी माँ उर्मिला को

लेखक एवं प्रकाशक की शुभकामनाओं

और

आशीर्वाद सहित

चाय का ज़हर

चाय की उत्पत्ति

प्रिय शैलेन्द्र,

शुभाशीष

आज इस पत्र द्वारा मैं तुम्हें यह बताने जा रहा हूँ कि चाय जिसने आज संसार में अपना संहारक प्रभुत्व जमा लिया है और प्रत्येक प्राणी को अपने मारक चंगुल में बेतरह दबोच रखा है, दरअसल है क्या बला और इसका जन्म स्थानादि कहां है ?

अपने पवित्र देश भारत को जो लोग इसका जन्म स्थान समझते हैं वे भूल करते हैं। इसका असली जन्म स्थान चीन देश है, जहाँ से इसका आगमन और प्रसार उत्तर पूर्वी भारत में हुआ। आयुर्वेद के किसी आर्ष ग्रन्थ में चाय का उल्लेख नहीं मिलता, जो इसके विदेशी होने का ज्वलंत प्रमाण है। वैसे संस्कृत में चाय को श्यामा चूर्णा कहते हैं। चीनी भाषा में चाय को 'चा' कहते हैं, और अंग्रेजी में 'टी'। चाय के इन चीनी नामों से भी चाय का

जन्म स्थान चीन होना साबित होता है। चीनियों ने चाय के विषय में मोटी-मोटी किताबें भी लिखी हैं। सबसे पहली पुस्तक जो इस विषय पर वहाँ मिलती है उसका नाम है 'चु चांग' इसके लेखक का नाम तो अज्ञात है पर इसका सम्पादन आठवीं शताब्दी में ल्यू ओ नाम के एक चीनी विद्वान ने किया था। इस पुस्तक में चाय की पत्तियों और उसके बनाने की विधि के सम्बन्ध में उल्लेख है। चीनी में आज भी यह पुस्तक 'चाय वेद' के नाम से पुकारी जाती है। दूसरी किताब चीन में चाय पर 'चाक्यो' नाम की मिलती है जिसे वहाँ वाले 'चाय शास्त्र' के नाम से पुकारते हैं। चाय कर्म काण्ड को चीनी में 'चा-नो-यू' कहा जाता है। ईसा मसीह के २७३७ साल पहले चीन में सेन नांग नामक एक राजा हो गुजरा है, चीन में उसी ने चाय का प्रचलन किया। वनौषधि चन्द्रोदय के पृष्ठ ८८४ से पता चलता है कि कनफ्युशस के जमाने में या ईस्वी सन् से ५५० साल पहले चीन में चाय का उपयोग होता था। परन्तु अंग्रेजी के चाय इतिहासकारों के अनुसार भारत में चाय के पैदा होने का उल्लेख पिछले सौ सालों से ही माना गया है और इसका यहाँ अन्वेषण एक अग्रज महिला द्वारा हुआ बताया जाता है। इस तरह अग्रेजों ने अपने शासन काल में जहाँ कितनी ही अन्य बुराईयाँ भारत में फैलाई,

वहाँ चाय पीने की इस बुरी लत को भी फैलाया। अतः इस चुड़ैल को भारत में लाने का कुकृत्य अंग्रेजों द्वारा ही किया गया, ऐसा मानना चाहिए।

सन् १७८० ई० में चीन से चाय के कुछ पौधे सब से पहले भारत लाये गए और उन्हें परीक्षणार्थ कलकत्ता में लगाया गया। सन् १७८८ ई० में ईस्ट इन्डिया कम्पनी ने भारत के तत्कालीन प्राकृतिक अन्वेषक सर जोसफ बेक्स को भारत में चाय की खेती सम्बन्धी खोज का आदेश दिया। बाद को सन् १८१३ ई० में मेजर गैरट ब्रश के सम्बन्धी कार्यों द्वारा श्री बैक्स के उद्योग को बल मिला। तत्पश्चात् धीरे-धीरे चाय उद्योग भारत का एक प्रमुख उद्योग ही बन गया।

इतिहास बताता है कि चाय सर्वप्रथम चीन में ही पी गई। बौद्ध मठों के पुजारियों ने अफीम के घातक नशे के प्रतिविरुद्ध चाय पान की प्रथा प्रारम्भ की थी। ब्रिटेन में लोगों ने सब से पहले सन् १६५७ में चाय पी। दूध मिलाकर पीने का रिवाज सब स पहले १७वीं शताब्दी में शुरू हुआ।

पृथ्वी पर चाय की उत्पत्ति कैसे हुई ? इस सम्बन्ध में जापान में एक लोक कथा प्रसिद्ध है। उस कथा के अनुसार ५२० ई० में दारुमा नामक एक बौद्ध पुजारी धर्म प्रचार

के लिए भारत से नानकिंग गया था। वहाँ उसका खूब आदर-सत्कार हुआ और वह 'ता मो' के नाम से प्रसिद्ध होकर वहीं स्थायी रूप से रहने लगा। एक बार उसने अपने अनुयायियों के सामने व्रत लिया कि वह नौ वर्षों तक साधना करेगा और इस काल में वह पल भर के लिए भी निद्रा के वश न होगा। पर वह नींद को नहीं जीत सका और सो गया। नींद से जाग्रत होने पर प्रायश्चित हुआ। अपनी इस कमजोरी के लिये क्रोध में आकर उसने अपनी आंखों की पुतलियों को नोच-नोच कर फेंक दिया। उसकी आँखों की वे नुची पुतलियाँ जहाँ गिरीं वहीं एक झाड़ी उत्पन्न हो गयी जिसे चाय का नाम दिया गया। इस तरह यह चाय मनुष्य की आंखों की पुतलियों के सड़े चमड़े जैसी घृणित वस्तु से उत्पन्न हुई है, जिसे हम आज अपने पवित्र ओठों से लगाकर बड़े सुख और आनन्द का अनुभव करते हैं।

उपर्युक्त जापानी लोक कथा से मिलती जुलती एक चीनी बौद्ध किम्वदन्ती भी है। कहते हैं एक बार एक चीनी बौद्ध भिक्षु जो भारत आया हुआ था, अयोध्या से काशी होता हुआ अपनी जन्मभूमि चीन को लौट रहा था कि अचानक काशी की गलियों में भिक्षा मांगते हुए उसे एक परम रूपवती युवती ने पुकारा और उसके भिक्षा पात्र में

मधुकरी डाल दी। तत्क्षणात् उसे तथागत का आदेश स्मरण हो आया—'ओ श्रमणो ! रमणी को देखो मत। अगर भेंट हो जाय तो पलकें मत उठाओ। चुप रहो। उनसे सम्भाषण मत करो। पर संयोग वश उस बौद्ध भिक्षु से उस समय तथागत के उपर्युक्त आदेश का पालन न हो सका। उसने सहसा उस युवती को देख लिया। फलत: देखते ही उसकी तपस्या भंग हो गई तथा उसके मन में पाप ने अड्डा जमा लिया। उसने उस स्थान को छोड़ दिया, काशी नगरी को छोड़ दिया, भारत देश को छोड़ दिया, हिमालय पार किया तथा अपने देश चीन पहुँचा। वहाँ पहुँच कर कठोर तपस्या द्वारा मन से पाप को धोना चाहा पर उसके मन से वह पाप न गया—न गया, उल्टे उसकी आँखों में—उसकी पुतलियों में वह नवयुवती छुप गई बहुत गहराई में और निकलने का नाम न लेती थी। बेचारा बौद्ध भिक्षु शर्म के मारे कहीं मुंह दिखाने के काबिल न रहा। अकस्मात् उसके दिल में एक विचार आया। उसने कमर से एक पतला चाकू निकाला और आहिस्ते से दानों पलकें चीर कर दूर फेंक दीं। रक्त की धार से तर हो गया उसका पीला चीवर। उसी क्षण से वह बौद्ध भिक्षु अपने को हल्का अनुभव करने लगा।

बौद्ध भिक्षु की वे ही कटी पलकें सड़-गल कर

कालान्तर में चाय की झाड़ियों के रूप में उगी जिसके सेवन से, सेवन करने वालों की पलकें आज भी आसानी से नहीं लगतीं। अर्थात् उन्हें अनिद्रा रोग हो जाता है।

यह तो हुआ चाय की उत्पत्ति के बारे में। अब थोड़ा इसके परिवार के बारे में भी पढ़ लो। चाय का परिवार बहुत बड़ा है। इसके भाई-बन्दों में कोलांट, मेट, गाराना, कोको और काफी ये पाँच मुख्य हैं। ये सबके सब चाय की भाँति ही जहरीले पौधे हैं जिन को मनुष्य जाति ने चाय के साथ-साथ अपने नशे के लिए चुन रखा है। ये छओं मानव शरीर पर लगभग एकसा बुरा प्रभाव डालते हैं। क्योंकि इन सब में कैफिन आदि अनेक विष लगभग एकसा पाये जाते हैं। अफ्रीकावासियों को कोलांट ने दबोच रखा है, पैरागुए वालों के मुँह मेट लगी हुई है, ब्राजील वासियों के गले गाराना चिपकी हुई है, कोको पर अमेरीकन मोहित हैं, अरब वालों के मुँह से काफी नहीं छूटती तथा चाय चीन और जापान वालों के कलेजे पर विशेष रूप से आसन जमाए हुए है।

कोलांट, मेट तथा गाराना के पैर अभी तक हमारे देश में नहीं जम सके हैं, परन्तु बाकी तीन अर्थात् चाय, काफी और कोको से भारतीय जन काफी त्रस्त हैं।

चाय कई रूपों में अपने भक्तों के सामने आकर अपनी

मोहिनी उन पर डालती है। एक रूप उसका बिलकुल काला होता है जिसको 'ब्लेक टी' या काली चाय कहते हैं, दूसरा बिलकुल हरा जिसको 'ग्रीन टी' या हरी चाय कहते हैं। इसी प्रकार खड़ी पत्तो वाली चाय, तथा मिश्रित चाय आदि उसके और भी अनेक रंग रूप हैं। चाय का एक रूप धूल जैसा भी होता है जिसे 'डस्ट टी' कहते हैं।

चाय की उत्पत्ति के आरम्भिक काल में चाय के पौधे विशेषकर दक्षिण एशिया, दक्षिणी पश्चिमी चीन, उत्तर पूर्वी भारत, बर्मा, स्याम और इडोचीन में पाये गये। चाय की खेती बौद्ध धर्मावलंबियों के संरक्षण में सबसे पहले चीन में फैलाई गयी और उसके बाद जापान में आरम्भ हुई। चीन और जापान के बाद और देशों में भी चाय का प्रचार हुआ। सन् १६९४ ई० में जर्मनी के प्रकृति विशेषज्ञ डाक्टर अंडरुल फ्लेवर ने जावा में चाय की खेती का श्रीगणेश किया। १७वीं शताब्दी में ही डच लोग इसे यूरोप ले गये जहाँ १८वीं सदी के आरम्भ तक इसका काफी प्रचार हो गया। सन् १६५९ ई० में लन्दन के अन्दर सबसे पहली चाय बेचने की दुकान स्थापित हुई। सन् १६६४ ई० में ईस्ट इन्डिया कम्पनी ने चाय का प्रचार करना आरम्भ किया। लार्ड कर्जन ने इस देश में चाय का प्रचार कराने में सबसे अधिक मदद ली। सन् १८३४ ई० में

भारत के तत्कालीन लार्ड विलियन बैंटिंग ने चाय की उन्नति के लिए एक सस्था की स्थापना की।

सन् १९११ ई० में चाय का प्रचार दक्षिणी अमेरिका में हुआ। चाय के प्रचारार्थ ईस्ट इण्डिया कम्पनी ने सन् १६६४ ई० में ब्रिटेन के सम्राट चार्लंस द्वितीय को ४० शिलिंग प्रति पौण्ड मूल्य वाली १८ औंस चाय भेंट की परिणामस्वरूप वहाँ पर चाय का प्रचार विद्युत गति से बढ़ा।

सन् १६५५ ई० में चीन नियोव नामक एक डच लेखक ने चाय में दूध मिलाने का अन्वेषण किया तभी से चाय में दूध डालने की प्रणाली चालू हुई। चाय के साथ बिस्कुट और केक खाने की प्रथा का आरम्भ एक फ्रेन्च महिला दासेव आव बेड फोर्ड ने विलियम चतुर्थ के समय में किया।

लन्दन के अखबार 'मर्करी ससपोलिटिक्स' में सबसे पहले चाय का विज्ञापन सन् १६५८ ई० में प्रकाशित हुआ।

आजकल भारत में प्रायः मुख्य-मुख्य पत्रों, सिनेमाओं और सार्वजनिक स्थानों पर चाय का धुंआधार प्रचार होता है। नगरों के अतिरिक्त गांव की गली-गली में चाय के प्रचार के विज्ञापन लगे हुए हैं और जिस देश में कभी पानी की जगह अमृत तुल्य दूध पिलाया जाता था, वहीं

आज चाय का बोलबाला है।

आज इतना ही। अगले पत्र में चाय की झूठी माया और उसके विस्तार के रहस्य के बारे में लिखूँगा।

शेष शुभ तुम्हारा पिता
परमेश

चाय की झूठी माया और उसके विस्तार का रहस्य

प्रिय शैलेंद्र

प्रसन्न रहो

पिछले पत्र में चाय और उसके भाई-बन्दों के बारे में मैं तुम्हें लिख चुका हूँ। इस पत्र में यह बताऊँगा कि यह चाय समस्त संसार में अपनी झूठी माया फैलाने में किस प्रकार सफल हो सकी?

चाय की राक्षसी माया आजकल सचमुच अपरम्पार दिखती है। आज योगी, यति, साधु-सन्त, अमीर-गरीब, विद्वान-मूर्ख, गंवार-शहरी सब इसके अंध-भक्त बन चुके हैं। गाँव-गाँव, देहात-देहात में इसका प्रचार है और देशों की बात हम नहीं चलाते मगर हमारे देश भारत में जहाँ कभी दूध, दही और अमृत तुल्य मठा की नदियाँ बहती थीं वहाँ आज काली कलूटी विष तुल्य चाय का समुद्र ठाठें

मार रहा है। आज देश के अमीर से अमीर और गरीब से गरीब व्यक्ति के घर अतिथियों-मेहमानों का स्वागत क्षीर, शिखिरणी तक्र एवं शरबत की जगह विषमयी चाय से किया जाता है और बड़े घमण्ड से किया जाता है। सुबह उषः पान की जगह बैड-टी का सेवन करना उत्तम समझते हैं। इस तरह हम देखते हैं कि चाय की झूठी माया अपने देश के ही नहीं बल्कि संसार के अधिकांश व्यक्तियों पर बुरी तरह से हावी है।

चाय के कुछ अन्ध भक्त यह दलील पेश करते हैं और कहते हैं, क्या करें साहब, दूध आजकल हो गया है मंहगा, अतः यदि उसकी जगह इस सस्ती चाय का भी प्रयोग न करें तो क्या करें। पर माना कि दूध मंहगा है और चाय सस्ती, तो क्या अमृत की जगह विष का ग्रहण करना बुद्धिमानी का काम है ? यदि हम इस प्रकार की उल्टी और बुद्धि से परे की बातें करते या सोचते हैं तो हम निश्चय ही इस मायाविनी चाय की झूठी माया के वशीभूत होकर ही वैसा करते हैं। अन्यथा जो विवेकशील एवं बुद्धिमान व्यक्ति हैं और जिनको चाय की माया अभी नहीं व्यापी है। यह चाय एक विभीषिका के रूप में ही देखते हैं तथा उससे दूर ही दूर रहते हैं।

चाय की माया के वशीभूत होकर चाय के भक्त चाय

के सेवन से ग्रानन्द, शान्ति एवम् स्फूर्ति की प्राप्ति होना बताते हैं ग्रौर कहते हैं कि चाय पीने से थकावट और सुस्ती दूर होती है पर काश उन्हें यह पता होता कि चाय पीने के बाद जो ग्रानन्द, शान्ति एवम् स्फूर्ति की अनुभूति होती है वह क्षणिक ग्रौर केवल भुलावा देने के लिये ही होती है और दरअसल उसका अन्त और परिणाम विषतुल्य होता है।

मनुष्य के शरीर रूपी बैटरी में पहले शक्ति संचित होती है फिर वह व्यय होती है। शक्ति संचय विश्राम और नींद से होती है तथा शक्ति-क्षय या थकावट मेहनत-सशक्त करने से। पर भूल से हम थकावट मिटाने के साधनों, विश्राम ग्रौर नींद को व्यवहार में न लाकर उसकी जगह चाय को व्यवहार में लाते हैं और धोखा खाते हैं। क्योंकि चाय के क़ैफीन विषजनित क्षणिक उत्तेजना को हम गलती से थकावट मिटना ग्रौर चुस्ती प्राप्त होना समझ लेते हैं।

कैंब्रिज विश्वविद्यालय के डाक्टर रिवर्स उपर्युक्त विचारानुसार ही चाय को थकावट मिटाने का नहीं अपितु उसको बढ़ाने का साधन मानते हैं।

नकली स्फूर्ति

चाय पीने के बाद जो थकावट दूर हुई सी मालूम

होती है वह उस अवस्था से अधिक खतरनाक होती है जो चाय पीने से पहले थकावट की हालत मनुष्य की रहती है। कारण, थकावट में जब चाय पी जाती है तो वह अपने मादक गुण से हमारे सजग मस्तिष्क के ज्ञान तन्तुओं पर अपना विषवत् प्रभाव डालकर उनकी अनुभव करने वाली शक्तियों को सुला देती है जिससे अपनी थकावट की बात भूल जाने के लिए बाध्य होते हैं। पर उस अवस्था में यह न समझना चाहिए कि थकावट वास्तव में चली गयी होती है। उस समय दरअसल चाय थकावट को दूर नहीं करती अपितु उस पर पर्दा डाल देती है या शरीर के थकावट वाले केन्द्रों को अपने विषवत् प्रभाव से सुन्न (पैरालाइज्ड) कर देती है ताकि मस्तिष्क को उनके द्वारा सूचना (सिगनल) न मिल सके कि शरीर के किस जगह पर क्या हो रहा है और शरीर के किस भाग से कितना काम किया जा रहा है जो थकावट के दर्जे तक पहुँच चुका है और जिसे अब बन्द करके उसकी क्षतिपूर्ति एवं मरम्मत का काम शुरू होना चाहिए। अब तो तुम समझ गये होगे कि चाय का यह छलनामय प्रभाव धोखे की टट्टी के सिवाय और कुछ नहीं है जिसका घातक परिणाम और प्रलयंकारी धक्का मनुष्य का पाञ्चभौतिक ढांचा कैसे सह लेता है, यही आश्चर्य है।

चाय की चुस्की

नशे की चीजें जैसे शराब, ताड़ी और चरस आदि इस्तेमाल करना हर धर्म में बुरा माना जाता है। मगर वाह रे चाय की माया! चाय मादक द्रव्य होते हुए भी उससे कोई धर्म नफरत नहीं करता और ईसाई, बौद्ध, हिन्दू, पारसी, यहूदी तथा सिक्ख सब बिना झिझके उसकी चुस्कियाँ लेते नहीं अघाते। चीन और जापान में तो चाय जान से भी प्यारी मानी जाती है वहाँ हर घर में चाय के लिए, देवमन्दिर की भांति, एक अलग कमरा होता है जो चाय-मन्दिर या चाय घर कहलाता है। जापान में एक खास चाय-उत्सव भी होता है जिसके बड़े नियम-कायदे होते हैं और जिनकी लोग शिक्षा लेते हैं। जापान में चाय-पान एक कला समझी जाती है—एक दैनिक संस्कार।

चाय एक सस्ता और सुलभ नशा है। जिसने दो-चार दिन भी चाय का नशा किया नहीं कि फंसा। चाय शराब का स्थानापन्न है जो शराब का नशा कर सकने में किसी कारणवश असमर्थ हों वे उसकी जगह चाय का नशा कर के अपने नशे की प्यास बुझा सकते हैं। यही कारण है कि आज हर खास व आम और हर अमीर व गरीब चाय के नशे के सस्तेपन से प्रभावित है।

कोई नशा हो उसे करते-करते उसकी लत पड़ जाती है जो मुश्किल से छूटती है। समय पर नशा न मिले फिर देखो नशेबाजों की हालत ! उनका जी न जाने कैसा-कैसा करने लगता है। न तो उसे पाये बिना उनका किसी काम में मन लगता है न आराम करने में ही। तबीयत गिरी-गिरी सी रहने लगती है और बेचैनी होने लगती है। यही हाल चाय का भी है। चाय पीने वालों को भी यदि समय पर चाय पीने को न मिले तो उनकी भी हालत उपर्युक्त प्रकार की ही हो जाती है। इससे बढ़कर चाय के नशा होने का और क्या सबूत दिया जाये।

चाय का जादू

चाय नशा है—तब भी लोग इसे नशा नहीं समझते, यही इस चाय के जादू की करामात है—झूठी माया है। यदि उसका यह जादू हम पर न चले तो हम उसका इतने व्यापक रूप में कभी न प्रयोग करें और न उसे स्वागत-सत्कार अथवा दैनिक आवश्यकता की वस्तु ही समझें। क्योंकि हम सभी मादक द्रव्यों को घृणा की दृष्टि से देखते हैं। उसका सेवन करने वाले व्यक्ति तक प्रकट रूप में उनका प्रयोग करना अच्छा नहीं समझते। तुम्हें जानकर यह ताज्जुब होगा कि गाय, बैल, बकरियाँ आदि पशु चाय

की हरी या सूखी पत्तियों को इसी कारण सूंघते तक नहीं, खाना तो दूर रहा।

चाय पीने वाले चाय पीकर तरोताजगी महसूस करते हैं। पर वह झूठी तरोताजगी होती है—छलना। वह तरोताजगी महज चन्द मिनटों की होती है। उसके बाद वह तरोताजगी हवा हो जाती है और मनुष्य पहले से भी अधिक पस्त होकर पड़ जाता है और तब उसे विवश होकर चाय की प्याली को पुनः होठों से लगाना पड़ता है उसी झूठी तरोताजगी को फिर से प्राप्त करने के लिए। यह सिलसिला उस वक्त तक जारी रहता है जब तक मनुष्य चाय के चंगुल में पूरी तौर से जकड़ा जाकर अपना विवेक खो नहीं बैठता और जब तक वह चाय का मुरीद नहीं बन जाता मृत्यु पर्यन्त के लिए। फिर तो मनुष्य के पास में पैसा न रहने पर उसके लिए भीख तक माँगते नहीं शर्माते। खाना न मिले, पहनने-ओढ़ने को कपड़ा न मिले पर चाय के बिना वह रह नहीं सकता—जी नहीं सकता।

चाय का प्रचार

ाय में अवगुण ही अवगुण होते हुए भी दुनिया इसके पीछे क्यों दीवानी है, इसका भी एक प्रबल कारण है। वह कारण है प्रचारकों द्वारा इसका धुआंधर प्रचार। विदेशियों का

करोड़ों रुपया भारत में चाय के व्यवसाय में लगा हुआ है। चाय के प्रचार के लिए यहाँ 'दी इन्डियन टी मार्केट एक्स-पैंशन बोर्ड' नाम की एक अलग संस्था ही स्थापित है जिस का काम ही चाय से परहेज करने वालों को चाय मुफ्त पिलाकर, लच्छेदार बातें सुनाकर तथा ग्रामोफोन के गाने आदि बजाकर बहकाना और किसी तरह चाय पीने का आदि बनाना। इस काम के लिए उपर्युक्त बोर्ड कितना पैसा खर्च करता है। इसका एक उदाहरण देता हूँ। सन् १९४० ई० में बोर्ड ने भारत में चाय प्रचारार्थ निम्न-लिखित रकमें खर्च कीं--

		रुपये
प्रधान कार्यालय पर व्यय	....	१४१६०
कर्मचारियों का वेतन	....	२७७३७
घूमने वालों पर व्यय	...	१९२४६
प्रचार के काम में	....	१३६२५
अखबारों पर व्यय	....	१२०४५
सिनेमा द्वारा प्रचार	....	३१२
माडल टी स्टाल पर	....	२१२
चाय वितरण	...	७०७७३
फुटकर व्यय	...	१५८०
जोड़	...	२५९७७०

अर्थात् डेढ़ लाख रुपये मासिक। आज १९७६ में यह

व्यय बढ़कर कम से कम बीस गुना हो गया है। यह असाधारण व्यय केवल इसलिए जिसमें हम गरीब भारतवासी चाय पीने के आदि बन जायें या यों कहिये कि नशेबाज बनकर अपने स्वास्थ्य से हाथ धो लें। कैसा प्रलोभन ! कितना !! और कितनी बड़ी जिम्मेदारी ले रहा है बोर्ड अपने ऊपर। चाय का दोषपूर्ण एवम् अनावश्यक प्रचार करके भारत जैसे गरम देश में ! विचार करने की बात है।

और अब तो यह हाल है कि क्या शहर, क्या गांव-गवई सभी जगह इस नाशकारी चाय का प्रभाव हो गया है। शरबत और ठण्डाई को लोग भूलते जा रहे हैं, और जेठ बैसाख में जब आग सी बरसती होती है तब देहात में भी चाय से ही मेहमानों का स्वागत किया जाता है। चाय के सम्बन्ध में झूठे विज्ञापनबाजी का प्रभाव जनता के दिलों पर इतना गहरा पड़ चुका है कि उसको दूर करना टेढ़ी खीर हो रही है। चाय के क्रान्तिकारी प्रचार में इस एक बात से और सहायता मिल रही है कि चाय, शराब का एक सफल प्रतिद्वन्दी और उसके यदि बराबर नहीं तो उससे कुछ ही कम मादक भी, और शराब की तरह चाय का पीना समाज सोसाइटियाँ बुरा भी नहीं समझतीं। फलतः जो शराब पीना चाहते हैं पर किसी कारण-

वश ऐसा नहीं कर सकते, वे चाय की चुस्की उतनी ही लाभ-हानि के साथ मजे में लगाते हुए देखे जा सकते हैं।

चाय को आज राजाश्रय प्राप्त है। वह सरकार की दुलारी है। यह उसके माया-विस्तार का सबसे बड़ा कारण और रहस्य है। ऊपर जिस बोर्ड का जिक्र आया है वह सरकार की ही संरक्षता में काम करता है। अतः चाय-प्रचार के जितने भी भी सम्भव उपाय हैं उन सबको वह धड़ल्ले से काम में लाता है भले ही जनता को उनसे लाभ हो या हानि। शायद ही कोई पत्र-पत्रिका ऐसी हो जिसमें चाय के विज्ञापन न छपते हों! किसी विज्ञापन में धर्म शास्त्रों की दुहाई होती है तो किसी में लोकमान्य नेताओं की। कहीं खिलाड़ियों द्वारा की गई चाय की प्रशंसा का बखान होता है तो कहीं सिनेमा अभिनेत्रियों द्वारा की गयी प्रशंसा का और तो और मद्यनिषेध आन्दोलन चलने पर किस जोरदार ढंग से बोर्ड ने शराबियों और नशेबाजों को चाय पीने के लिए उकसाया, उसका पता नीचे लिखे विज्ञापन से भली-भांति लग जायगा। 'इंगलिशमैन' नामक पत्र में एक बार छपा था—

"......चाय ने शराबबन्दी के आन्दोलन को सहायता पहुँचाई है जिससे उसे इतनी सफलता मिली है। अगर चाय का प्रभाव न होता तो शराब पीने का व्यसन यों सौ

साल पहले था आज भी ज्यों का त्यों बना रहता। अब यह शराब का एक सफल प्रतिद्वन्दी है। ......अब यह निर्विवाद है कि चाय छोटी श्रेणी के लोगों की शराब पीने की आदत को दूर करती है।

एक दूसरा विज्ञापन देखो—

शराब बन्दी के आन्दोलन में चाय ने जो भाग लिया है प्रमुख कांग्रेस मैनों ने, उसकी वजह से चाय की भूरि-भूरि प्रशंसा की है। मद्रास के प्रधान मन्त्री ने सलेम जिले में ताड़ी की दुकान के बदले खोली गई एक चाय की दुकान में तैयार किये गये पहले चाय के प्याले को पीकर ताड़ी पीने वालों के सामने एक आदर्श रखा और कहा कि मुझे उम्मीद है कि चाय, ताड़ी पीने वालों के शरीर से ताड़ी कलंक को दूर करने में उचित साधन साबित होगी। मध्य-प्रान्त के आबकारी और उद्योग मन्त्री मि० सी० जे० भारूका कहते हैं:—

ताड़ी पीने वालों के लिये चाय का पीना आमोद-प्रमोद और थकावट दूर करने में बड़ा सहायक है। मि० भारूका के पूर्ववर्ती मन्त्री मि० सी० बी० गोले ने भी मध्य-प्रदेश व मद्य वर्जित क्षेत्रों में पहली आदर्श चाय की दुकान खोलते समय इसी आशय के विचार अपने भाषण में प्रकट किये थे। उन्होंने कहा था—

"उस जगह जहाँ ताड़ी की बदबू भरी रहती है अब हमें चाय की तरोताजगी देने वाली सुगन्धि मिलती है।"

देखा तुमने, कैसा मनोहर ढंग प्रचार का ? कितना मोहक जाल है, भोली-भाली जनता को फ़ंसाने का ? और चाय का प्रचार किस मक्कारी के साथ किया जाता है ?

चाय प्रचार बोर्ड द्वारा प्रकाशित एक समाचार है—

कोलम्बो २३ नवम्बर

सिंहल चाय प्रचार बोर्ड की ओर से शीघ्र ही सिंहल सिंहली और तामिल स्कूलों में शिशु कक्षाओं से ऊपर के सभी छात्र-छात्राओं को प्रतिदिन एक प्याला चाय मुफ्त पिलाई जायेगी। अनुमानतः इसमें बोर्ड का प्रति साल १५००००) व्यय होगा। यह उपाय गरीबों को चाय की आदत डालने के लिए है। अंग्रेजी स्कूलों के बच्चे तो चाय पीकर घर से आते हैं। अतः उनके लिए इसका आयोजन न किया जायेगा।

देखा ? बेचारे गरीब छात्र-छात्राएं भी बोर्ड के कपट-जाल में आखिर फंसकर ही रहे। अभी तो वे बेचारे मुफ्त चाय पीयेंगे और कुछ दिनों बाद लत पड़ जाने पर अपने निर्धन माता-पिताओं से रो-झगड़ कर पैसे मांगेंगे। पैसा न मिलेगा तो चोरी की आदत सीखेंगे अथवा ऐसे ही, किसी

अन्य अवांछनीय मार्ग का सहारा पकड़ेंगे, और चाय पीकर जो वे अपने स्वास्थ्य को चौपट करेंगे वह घाटे में।

पत्र बहुत लम्बा हो गया बाकी फिर।

तुम्हारा पिता
परमेश

चाय में स्वास्थ्य नाशक आठ-आठ विष एक साथ

प्रिय शैलेन्द्र

प्रसन्न रहो।

पिछले पत्र में चाय की झूठी माया के विषय में तुम्हें लिखा था। इस पत्र द्वारा तुम्हें यह बताऊंगा कि चाय विष ही नहीं—हलाहल विष है और इसमें एक ही नहीं—आठ-आठ घातक विष एक साथ मौजूद रहते हैं।

वस्तुत: चाय विषों की खान होने के कारण स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक है, पर चिन्ता का विषय है कि अधिकतर लोग इसे साधारण पेय ही समझते हैं। यह भ्रमात्मक धारणा कितनी खतरनाक है ? चाय से शरीर को कोई लाभ तो मिलने से रहा उल्टे उसके सेवन से शरीर दिन-ब-दिन कमजोर बनता जाता है, वीर्य पतला पड़ जाता है, कब्ज रहने लगता है, शरीर का रंग पीला पड़ जाता है तथा नींद हराम हो जाती है जिससे मस्तिष्क के

अनेक रोग आ घेरते हैं। इतना ही नहीं चाय का व्यवहार फेफड़ों, दिल और अंतड़ियों के लिए भी बहुत हानिकारक है और इसके पीने से भूख का मर जाना तो मामूली बात है।

आज दुनिया के सारे चिकित्सा विशेषज्ञ यह मानते हैं कि चाय में शरीर के लिए कोई पोषक-तत्व नहीं है और यह भी कि इसके सेवन से मन और शरीर पर बहुत असर पड़ता है, फिर भी इसका सेवन अन्धाधुन्ध हो रहा है।

चाय आम तौर पर अधिक गर्म ही पी जाती है, इतनी गर्म कि कभी-कभी पीने वालों के होंठ और जीभ जल जाते हैं। यह बहुत बुरा है। क्योंकि अधिक गर्म चाय जब उदर में प्रवेश करती है तो उदर-कोष की भित्तियों को नुकसान पहुँचाती है। लंदन के एक अस्पताल में १५५ रोगियों को गर्म चाय देकर यह देखा गया कि कौन कितनी गर्म चाय पीने का आदी है। बाद में जांचने पर पाया गया कि जिन्होंने १३७ डिग्री से अधिक गर्म चाय पी थी उनमें अधिकांश के उदर-कोष की भित्तियाँ विकृत थीं, परन्तु १२२ डिग्री ठण्डी चाय पीने वालों में ऐसे विकार नहीं पाए गये।

चाय नाड़ी मण्डल विशेषतया मस्तिष्क को बहुत शीघ्र उत्तेजित कर देती है। पर यह उत्तेजना क्षणिक एवं अस्थाई होती है चाय पीने के बाद काम करने में कुछ स्फूर्ति व उत्तेजना की जो अनुभूति होती है वह थोड़ी ही देर में

शिथिलता में बदल जाती है और मन म्लान हो जाता है कारण, प्रत्येक क्रिया की प्रतिक्रिया होती है। शरीर में क्षणिक उत्तेजना आने के बाद मनुष्य अपना काम उत्साह पूर्वक करने लगता है, परन्तु उत्साहित होकर मनुष्य अपनी सामर्थ्य से अधिक काम कर बैठता है जिसका भार सहन करने के लिए उसके शरीर में शक्ति का अभाव होता है। यही कारण है कि चाय पीने के कुछ देर बाद तक मनुष्य डट कर काम करता है। बाद में पहले से अधिक थकावट व शिथिलता की अनुभूति उसे होती है।

चाय की घातक मार

चाय द्वारा नाड़ी मण्डल के विकृत होने पर मस्तिष्क विकृत हो जाता है, फिर भ्रान्ति की उत्पत्ति होती है, तत्पश्चात् मानसिक भ्रान्तियों में व्यस्त रहने की प्रेरणा होती है और अन्त में जीवन की कटु यथार्थताओं से पलायन करने का चस्का स्थायी रूप से उत्पन्न हो जाता है।

चेराई (जोधपुर के शासकीय) आयुर्वेद अस्पताल के प्रधान चिकित्सक वैद्य श्री प्रभुदयाल वशिष्ठ भिषगाचार्य ने बताया है कि चाय पीने से दांतों का रोग हो जाता है तथा दांत युवावस्था में ही मैले कुचैले व हिलने लग जाते हैं। अन्त में दांत गिर जाते हैं इससे चेहरे की सुन्दरता तो

जाती ही है, साथ में अन्य रोग भी जैसे दांतों का कैन्सर, आँखों की बीमारियाँ आदि हो जाती हैं।

चाय के सेवन से शरीर की जीवनी शक्ति का क्षय अधिक होता है कारण चाय पीने से फेफड़ों द्वारा कार्बोलिक एसिड गैस का निष्कासन अधिक होता है जो इस बात का द्योतक है कि जीवनी शक्ति का क्षय अधिक हो रहा है। क्योंकि यह एक अटल सिद्धान्त है कि फेफड़ों द्वारा जितनी ही अधिक कार्बोलिक एसिड गैस निकलती है उतनी ही अधिक शारीरिक जीवन शक्ति का क्षय होता है शरीर में होने वाले सम्पूर्ण जीवनी शक्ति का क्षय का पौन से १/१० भाग केवल चाय पीनें से होता है। जीवन शक्ति के इस प्रकार के क्षय से बुढ़ापा शीघ्र आता है।

चाय पीने से गुर्दों का काम भी बहुत बढ़ जाता है। इससे भी शरीर की जीवन शक्ति का व्यर्थ क्षय होता है।

चाय पीने से पाचन शक्ति कुण्ठित हो जाती है। इसके कई कारण हैं। जिनमें से तीन कारण मुख्य हैं। अर्थात् पेट में द्रव पदार्थ अधिक मात्रा में पहुँच जाता है, गर्म-२ चाय से पेट के भीतरी अवयव शिथिल पड़ जाते हैं जिससे पाचन का काम अधिकांशत: ठप्प पड़ जाता है तथा वायु में पाये जाने वाले 'टैनिन' विष द्वारा पित्त के प्रधान अंग 'पेप्सिन' का व्यर्थ क्षय होने लगता है। इन कारणों से पाचन क्रिया

बाधा पड़कर अजीर्ण, मन्दाग्नि तथा कोष्ठबद्धता जैसे भयंकर रोग उत्पन्न हो जाते हैं। चाय के साथ अतिरिक्त चीनी लेने से अक्सर लोगों को मधुमेह की बीमारी हो गयी है।

चाय पीनें वाले बहुधा वीर्य दोष, प्रमेह, बहुमूत्र तथा स्वप्न दोष आदि व्याधियों से घिरे रहते हैं।

चाय में पाये जाने वाले तत्त्व

चाय में पानी ५.६६ प्रतिशत, कैफिन २.३३ प्रतिशत, एलम्युमीन १६.८३ प्रतिशत, सोल्युबिल ८ प्रतिशत, नशा-मद द्रव्य ७.५० प्रतिशत, डेक्ट्रीन २ प्रतिशत, पेक्टीन और पेक्टीन एसिड ३.२२ प्रतिशत, टेनिन एसिड १७.१४ प्रतिशत, क्लोरोफिल और रोजीन ४.२ प्रतिशत, सेल्युलोस २५.९ प्रतिशत तथा नमक ६.७ प्रतिशत होता है। चाय में एक विशेष प्रकार का तेल होता है जिससे चाय में एक प्रकार की गंध आती है। बिना इस तेल के चाय की महक आ ही नहीं सकती।

चाय में पाये जाने वाले विष

चाय में पाये जाने वाले एक नहीं बल्कि अनेक तीव्र विषों का पता वैज्ञानिकों ने लगाया है। उनके नाम, उनकी तीव्रता के क्रम से, उनके अवगुणों के साथ आगे लिखे जाते

इ । इन विषों में खास बात यह है कि इनका प्रभाव शरीर पर एकाएक नहीं पड़ता और न इनके तत्सम्बन्धी चिन्ह शरीर पर तुरन्त दृष्टिगोचर ही होते हैं, बल्कि इनका विषवत् प्रभाव शरीर के भीतरी अवयवों को धीरे-धीरे और चोर की भांति आक्रान्त करता रहता है—इतना धीरे-धीरे और स्थायी रूप से कि मनुष्य को बहुत दिनों तक तो उसका पता ही नहीं चलता कि चाय से उसको किसी प्रकार की हानि हो रही है। उसकी आँखें तो तब खुलती हैं जब चाय उसकी जीवनसंगनी बन चुकी होती है और जब उसके स्वास्थ्य का दिवाला पिट चुका होता है और तब वही कहावत चरितार्थ होती है कि 'अब पछिताये होत क्या जब चिड़िया चुग गई खेत'।

काफी चाय से भी अधिक हानिकारक पेय है और अलकोहल से भी खतरनाक। काफी का कैफिन चाय के कैफिन से भी अधिक घातक होता है जो शरीर को धीरे-धीरे क्षीण करता रहता है। जर्मनी में आजकल काफी अधिक सेवन की जाती है जिसका परिणाम यह हो रहा है कि आमाशय, पित्ताशय, हृदय, रक्त संचरण सम्बन्धी तथा वातज रोगों का प्रकोप वहां दिन दूना और रात चौगुना बढ़ रहा है।

काफी के सेवन से दिल की धड़कन तेज हो जाती है, ज्योंही उसके असर में कमी आती है, धड़कन मंद पड़ जाती

है। धड़कन की इस अस्वाभाविक कमी-बेशी से दिल कम-जोर हो जाता है। इससे नाड़ी विकार, आमाशयिक व्रण एवं कैंसर, अग्नि-मांद्य और रक्त-भाराधिक्य रोग प्रकाश में आते हैं तथा बाल जल्दी सफेद हो जाते हैं।

काफी से चर्मरोग, विशेषकर दाद के रोगियों का कष्ट बढ़ जाता है और वे जल्दी रोगमुक्त नहीं होते। इससे दृष्टि की विकृति भी हो जाती है। ये बातें अनुभूत हैं।

काफी से वीर्य सम्बन्धी रोग जैसे प्रमेह तथा स्वप्नदोष आदि पलते हैं। और इससे स्त्री और पुरुष दोनों की प्रजनन-शक्ति क्षीण हो जाती है।

काफी में कैफिन के अलावा कई विषैले तेल निकोटानिक एसिड, केफिन एसिड तथा टैनिक एसिड आदि रहते हैं।

टैनिन या टैनिज एसिड

यह वह मसाला या जहर है जो साधारण तौर पर चमड़े को अधिक दबीज और चिकना करने के लिए चमड़े के कारखानों में व्यवहृत होता है। यह जहर चाय में मौजूद होता है। भोजन-प्रणाली के स्तर का अधिक भाग खुरदरा और छोटी-छोटी गिल्टियों से पूर्ण होता है जिनके द्वारा खाद्य के रस का शोषण होता है। चाय के पेट में जाते

समय यह आवश्यक है कि चाय में स्थित टैनिन विष उन मिल्लियों एवं भोजन-प्रणाली के खुरदरा भाग को चिकना कर दे या दूसरे शब्दों में भोजन-प्रणाली के उन असंख्य मुखों को बन्द करके उन्हें सख्त कर दे जिनके द्वारा खाई हुई वस्तु के रस को शरीर चूसता है और चूसकर उसे अपने में जज़्ब करता है। इस दोषपूर्ण प्रतिक्रिया का कितना बड़ा प्रभाव पड़ता है यह आसानी से समझा जा सकता है।

पाचन शक्ति को यह विष एकदम निर्बल कर देता है। क्योंकि इसका असर आमाशय से लेकर अन्तड़ियों तक पड़ता है। जब यह विष आमाशय में पहुँचता है तो वह प्राकृतिक रस, जिसको प्रकृति आमाशय की दीवारों से उत्पन्न करती है और जिसे हम खाये हुए भोजनों में मिश्रित करके उसे पचने योग्य बनाते हैं, अपनी स्वाभाविक क्रिया से वंचित हो जाता है। फलतः मलावरोध होता है और अग्नि मन्द पड़ जाती है। इस विष से मुख की लाला, ग्रन्थियों के कार्य में बाधा उपस्थित हो जाती है। इससे शरीर की त्वचा में साधारण सख्ती आ जाती है।

इस विष का प्रभाव शरीर पर लगभग शराब के प्रभाव से मिलता-जुलता पड़ता है। इससे पहले-पहल शरीर में स्फूर्ति या ताजगी सी आई प्रतीत होती है, मगर थोड़ी देर बाद उतरने पर खुश्की और क्लान्ति की उत्पत्ति

होती-सी मालूम होती है तथा उसके परिणामस्वरूप और अधिक चाय पीने की प्रवृत्ति होती है।

चाय में टैनिन विष की मात्रा लगभग .१८ प्रतिशत होती है।

कैफिन

दूसरा विष जो चाय में पाया जाता है वह 'कैफिन' है। यह प्रभाव में मदिरा और तम्बाकू में पाये जाने वाले तीव्र विष 'निकोटीन' के सदृश होता है। चाय में यह पौने तीन प्रतिशत तथा काफी में तीन प्रतिशत होता है। इसको यूं समझो कि प्रति ढाई तोले चाय में ८.९ ग्रेन तथा प्रति ढाई तोले काफी में ४ से दस ग्रेन तक कैफिन होता है। आम तौर से एक प्याले चाय या काफी में ५ ग्रेन के लगभग कैफिन होता है।

यह कैफिन एक महाभयंकर विष है जो मानव के स्वास्थ्य की जड़ को गुप्त रूप से खोखली करता है। इससे शरीर बहुत जल्दी कमजोर हो जाता है। इस विष से दिल की धड़कन एकाएक बन्द होकर आदमी मर भी जाता है। डाक्टर एडवर्ड स्मिथ ने अनुभव करने के लिए स्वयं दो औंस कहवा के सत्व को, जिसमें लगभग सात ग्रेन कैफिन रही होगी, पिया और वे बेहोश होकर पृथ्वी पर गिर पड़े। इस

लिए डाक्टर लोग जब कैफिन विष को दवाई के रूप में देते हैं तो इसकी मात्रा दो या तीन ग्रेन से अधिक नहीं होती। इसका सबसे बुरा असर शरीर के स्नायुओं और वातस्थान पर पड़ता है जिससे अनिद्रा और मन को अशान्ति पैदा होती है।

कैफिन जहर से गठिया आदि वात रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं। इस जहर का असर गुर्दों पर विशेष रूप से पड़ता है जिससे उनके काम में अनावश्यक वृद्धि हो जाती है और उसके फलस्वरूप वे शीघ्र निकम्मे और रोगी हो जाते हैं। चाय के अधिक सेवन से मूत्र की प्रतिदिन की मात्रा बढ़ती ही जाती है जो इस बात का प्रमाण है कि चाय पीने से गुर्दों का काम अत्यधिक बढ़ जाता है जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। चाय पीने से उसमें स्थित कैफिन विष के प्रभाव से पेशाब की मात्रा में लगभग तीन गुनी वृद्धि तो हो ही जाती है, किन्तु उसके द्वारा शरीर का दूषित मल बहुत कम मात्रा में बाहर निकल पाता है इसके फलस्वरूप शरीर के विजातीय द्रव्य, जिन्हें शरीर-शुद्धि के लिए मूत्र द्वारा खारिज हो जाना चाहिए, शरीर के भीतर ही बने रहते हैं और गठिया, दर्द गुर्दा, यकृत् तथा हृदय आदि के रोगों के कारण बनते हैं।

प्रयोगशाला के जानवरों पर किये गए प्रयोगों से यह

भी जाना गया है कि कैफिन के कुछ तत्व शरीर के विटामिन बी० का सफाया कर देते हैं जिससे उसके अभाव के लक्षण, रक्तचाप, ग्रंथियों की अस्त-व्यस्तता, श्रवण और दृष्टि शक्ति का ह्रास, पित्ताशय और वृक्कों का विकार, यौन शक्ति का ह्रास, हृदय-विकार, स्नायु दौर्बल्य, स्मरण-शक्ति का ह्रास, उन्माद आदि प्रकट होनें लगते हैं। कुछ प्रयोगों से यह भी पता चला है कि विटामिन बी० की कमी से बाल बहुत जल्दी सफेद हो जाते हैं।

केफिन एक बहुत जोरदार और उत्तेजक उपक्षार है। यह असली उत्तेजक होता है। अलकोहाल तो मादक होता है। अलकोहल ग्रहण करने पर थकावट आदि का अनुभव नहीं होता जिससे वह उत्तेजक-सा जान पड़ता है, पर दर-असल वह उत्तेजक होता नहीं।

कैफिन विष ही चाय का वह अंश है जिसके हल्के नशे से वशीभूत होकर मनुष्य धीरे-धीरे चाय का गुलाम बन जाता है। कैफिन का नशा शराब के नशे से भी बुरा होता है। क्योंकि शराब का नशा अपना प्रभाव झटपट दिखाता है। जिसको देखकर बुद्धिमान् लोग उससे घृणा करने लगते हैं। मगर कैफिन अपना काम छिपे तौर पर और अन्दर ही अन्दर करती रहती है और कुछ ही दिनों में शरीर को घुन की तरह चाट जाती है।

जिनको धुन्ध रोग है, ग्लोकोमा अथवा कोई अन्य नेत्र-सम्बन्धी रोग है उनके लिए तो चाय, काफी जहर के समान हैं। कारण नेत्र रोग, विशेषकर ग्लोकोमा होता ही है, आँख की पुतली के अन्दरूनी सेहत पर दबाव पड़ने से, कैफिन लेते रहने से नाड़ियाँ उत्तेजित हो जाती हैं, फलस्वरूप दबाव में तीव्रता आती है। श्वास-प्रणाली भी इससे बहुत अधिक उत्तेजित होती है जिससे श्वास की गति बढ़ जाती है। इससे शरीर की गर्मी भी लगभग दस से बीस प्रतिशत तक बढ़ जाती है।

यह भी सिद्ध हो चुका है कि कैफिन रक्तचाप को बढ़ाती है। जब किसी मानसिक आघात या दुर्घटनावश रक्त कम हो जाता है तो आम तौर से कैफिन ही देकर डाक्टर लोग ऐसे मरीज का रक्तचाप बढ़ाते हैं। चाय या काफी के एक प्याले की कैफिन रक्तचाप बढ़ाने के लिए काफी है। ऐसी दशा में दिन में ५-६ या ८-१० चाय अथवा काफी के प्याले पीने वालों के स्वास्थ्य की कल्पना सहज ही की जा सकती है। ऐसे लोगों को अधिक रक्तचापवश या हृदय की गति बन्द हो जाने से मृत्यु हो जाय तो क्या आश्चर्य ! आज तो हृदय और रक्तवाहिनियों के रोगों की बाढ़ देखी जा रही है। उसका विशेष कारण चाय वा काफी का पान ही है।

थीन

चाय में पाये जाने वाले तीसरे प्रकार के विष का नाम थीन है। इसका प्रभाव शरीर पर लगभग शराब के प्रभाव से मिलता-जुलता पड़ता है। इससे सर्वप्रथम शरीर में फुर्ती-सी मालूम होने लगती हैं, पर थोड़ी देर बाद ही नशा उतरने पर खुश्की और क्लान्ति की उत्पत्ति होती प्रतीत होती है तथा अधिक चाय पीने की प्रवृति होती है।

चाय में थीन की मात्रा तीन प्रतिशत से लेकर छः प्रतिशत तक होती है।

डाक्टर ई० स्मिथ तथा डाक्टर रिचार्डसन आदि कई चोटी के डाक्टर अनुभव के पश्चात् इस परिणाम पर पहुँचे कि थीन, कैफिन अथवा थियोब्रोमाइन की साधारण एवम् थोड़ी-सी मात्रा के प्रयोग से हृदय और फेफड़ों का कार्य असाधारण रूप से बढ़ जाता है और शरीर के ताप में कमी आ जाती है। और यह भी कि इसे अधिक मात्रा में प्रयोग करने से वमन होने लगता है, सिर चकराता है और कभी-कभी मृत्यु भी हो जाती है।

पेपीन

यह टैनिन जहर से मिलता-जुलता असर रखता है।

इसका बुरा प्रभाव टेनिन की भांति ही शरीर के पाचन यन्त्रों पर विशेष रूप से पड़ता है।

साइनोजेन, स्ट्रिकनाइल, साइनाइड, एरोमेलिक आयल चाय में ये चार प्रकार के और जहर पाये जाते हैं जिनका प्रभाव मस्तिष्क पर और बुरा पड़ता है। इनसे चक्कर आना, आवाज का बदल जाना, लकवा, रक्त विकार, वीर्यदोष, गुल्मवायु तथा अनिद्रा आदि रोग पैदा होते और जड़ पकड़ते हैं। एरोमोलिक आयल से आंतों में खुश्की पैदा होती है।

चाय में एक एसिड आक्जैलिक नाम का विष होता है। शरीर में से दिन भर में यह जितना निकलता है उसका चौगुना एक प्याले चाय में होता है।

पत्र काफी लम्बा हो गया है अतः इसे यहीं पर समाप्त करता हूँ।

तुम्हारा पिता
परमेश

नाशकारी चाय से हानियाँ

प्रिय शैलेन्द्र

शुभाशीष।

पिछले पत्र में चाय से स्वास्थ्य की हानि के बारे में

तुमने पढ़ा होगा और मनन भी किया होगा। इस पत्र में चाय से अन्य हानियों के बारे में जिक्र करूँगा। एक मोटी बात समझ लो कि चाय से हानियाँ ही हानियाँ हैं, और लाभ कुछ भी नहीं। इसलिए जो बुद्धिमान् व्यक्ति हैं वे चाय से नफरत करते हैं और भूल से भी उसकी तरफ आंख उठाकर नहीं देखते।

चाय से स्वास्थ्य की हानि तो होती ही है पर धन की हानि भी उससे कम नहीं होती। एक हजार की जनसंख्या वाले एक छोटे से गांव में जितनी चाय पी जाती है उसका मूल्य एक वर्ष में १५ से २० सौ रुपये तक होता है। यह हिसाब लगाना कठिन नहीं है कि १०,००० जनसंख्या का नगर चाय पर एक वर्ष में दो लाख रुपये खर्च करता है और दो लाख जनसंख्या वाला शहर लगभग बीस लाख रुपये। इस प्रकार हम भारतवासी अस्वास्थ्यकर आदत पर न जाने कितने करोड़ रुपये सालाना नष्ट करते हैं।

भारत में ८ लाख एकड़ भूमि पर चाय की खेती होती है जिसका विस्तार दिनों-दिन बढ़ता ही जाता है। अब यह विचारणीय है कि जिस भारत देश की जनसंख्या भयावह रूप से बढ़ चुकी हो और दिन-दिन बढ़ रही हो तथा उस की खाद्य स्थिति इतनी चिन्ताजनक हो कि जीवन-रक्षा के लिए प्रति साल अन्न भी विदेशों से मंगाना पड़े, उसके

लिए यह कहाँ तक उचित है कि वह ८-८ लाख एकड़ भूमि पर किसी प्रकार का खाद्यान्न न उत्पन्न कर चाय जैसी व्यर्थ और हानिकर वस्तु का उत्पादन करे ? यह निश्चित है कि यदि प्रस्तुत ८ लाख एकड़ भूमि पर किसी प्रकार का खाद्यान्न उत्पन्न किया जाय तो भारत को अनाज के लिए विदेशों का मुहताज न होना पड़े। परन्तु राष्ट्रीय स्वार्थ को छोड़कर व्यापारिक दृष्टि से लाभप्रद व्यवसाय होने के नाते एवं सरकार को विशाल आय देने वाले व्यापार के कारण, आज भारत में राष्ट्रीय प्रश्न को महत्व न देकर भी नशीली और जहरीली चाय का व्यापार दिन दूना रात चौगुना बढ़ रहा है। राष्ट्रीय दृष्टि से यह बात नहीं होनी चाहिए किन्तु स्वार्थ के वशीभूत हो व्यापारी और सरकार दोनों अपने कोश भरने में लगे हुए हैं। उन्हें चाय के व्यापार की आय से इतना नशा हो गया है कि उन्हें यह बात पता नहीं होती कि चाय एक अनावश्यक और हर तरह से बुरी चीज है अतएव राष्ट्र के हित के लिए इसका व्यापार, प्रचार और प्रसार तुरन्त रोक देना चाहिए।

चाय सम्बन्धी एक और तथ्य के बारे में शायद तुम्हें न मालूम हो कि जिस जमीन पर जिस खेत में चाय की खेती होती है उस जमीन—उस खेत की उपजाऊ शक्ति दिन-ब-दिन क्षीण होती जाती है और कालान्तर में वह

जमीन—वह खेत एकदम से बंजर हो जाता है उसमें किसी चीज के उत्पन्न करने की शक्ति नहीं रह जाती। इस तथ्य से तुम यह बात आसानी से समझ सकते हो कि जो चाय खेत को ऊसर और शक्तिहीन बना सकती है वह मात्र साढ़े तीन हाथ के इस मानव-शरीर को वीर्यवान्, स्वस्थ और शक्तिशाली कैसे बनायेगी ?

मैं जल्दी में हूँ इसलिए आज इतना ही। शेष फिर।

तुम्हारा पिता
परमेश

चाय की आदत कैसे छूटे !

प्रिय शैलेन्द्र

प्रसन्न रहो।

तुम चाय नहीं पीते, यह कितनी अच्छी बात है। जो चाय पीते हैं वे अनुभव करते हैं कि चाय में नशा होता है। और तुम जानते ही हो कि नशा कितनी बुरी चीज है। सावधान! जीवन में कभी भूल से भी चाय का प्याला मुँह से न लगाना। चाय-पार्टियों में या तो जाना ही नहीं, और यदि जाना भी तो चाय हरगिज न पीना। अपने मेजबान से हाथ जोड़कर प्रार्थना कर देना कि वह बुरा न मानें और कहना कि हम चाय बिलकुल नहीं पीते। प्रचार, आग्रह

अथवा अनुरोध में आकर तुमने यदि चाय पीना शुरू कर दिया तो तुम अपने हाथों ही अपने पैर पर कुल्हाड़ी मारोगे, यह बात कभी न भूलना।

जैसा कि ऊपर लिखा है, चाय की आदत, या किसी भी बुरी लत को छोड़ने के लिये थोड़ा आत्मबल आवश्यक है, मन और इन्द्रियों पर नियन्त्रण अथवा काबू पाने की आवश्यकता है। ऐसा करके हम किसी भी कुटेब से अपना पीछा आसानी से छुड़ा सकते हैं। तुम घर के पड़ोस की बुढ़िया को तो जानते ही हो, जो यदि किसी दिन चाय न पीये तो उसे सिर दर्द, बदन में ऐंठन, कै आदि परेशानियां शुरू हो जाती हैं और वह बीमार होकर बिस्तर पर लेट जाती है। ऐसी मुरीद हो चुकी है वह चाय की। उस बेचारी पर बड़ा तरस आता है। उस बुढ़िया जैसे चाय के गुलाम लोग यदि अपनी तबियत पर थोड़ा-सा काबू रखकर, नीचे लिखी तरकीबों में से जो जंचे उसे करने लगें, तो कुछ ही दिनों में चुडैल चाय उन्हें छोड़ देगी और वे शांति की सांस लेने लगेंगे :—

(१) चाय का परिमाण और दौर धीरे-धीरे घटाते-घटाते बहुत कम कर देना चाहिए। फिर चाय में दूध अधिक डालने लग जाना चाहिए तथा चाय और चीनी कम। इसके बाद एक समय चाय और दूसरे समय उसी

तरह तुलसी की पत्तियों की चाय बनाकर लेना चाहिए। फिर एक समय तुलसी की चाय और दूसरे समय गरम पानी में कागज़ी नींबू का रस डालकर अथवा गरम दूध पीना चाहिए। इसके बाद से दोनों समय गरम पानी में कागजी नीबू निचोड़कर चाय की तरह पीना आरम्भ कर देना चाहिये, और जब चाय की तरफ से तबियत फिर जाये तो नींबू का रस मिले गरम पानी का पीना भी छोड़ा जा सकता है। इस तरह से चाय पीने की आदत आहिस्ता-आहिस्ता और आसानी से छोड़ी जा सकती है।

तुलसी की पत्तियों की चाय बनाने में केवल तुलसी की सूखी पत्तियों का प्रयोग करना चाहिये। किन्तु यदि उसको और अच्छे ढंग से बनाना हो तो उसे इस तरह बनाना चाहिये :—

छाया में सूखे हुए तुलसी पत्र और अगिया घास तीन-तीन पाव, बड़ी इलायची और ब्रासी बूटी एक-एक पाव, सौंफ और लाल चन्दन आध-आध सेर तथा वनक्षा एक छटांक। अन्तिम दो वस्तुएं चाहे नहीं भी ली जा सकती हैं। सब सामग्री शुद्ध, स्वच्छ और ताजा ली जायें। सबको कुटकर किसी बड़े स्वच्छ पात्र में रखी जाएं और चाय की भांति ही दूध मीठा मिलाकर सेवन की जाये। यह समशीतोष्ण पेय बारहों मास सबके लिए समान रूप से

लाभकारी होता है। चाय में पाये जाने वाले दुर्गुण इसमें कतई नहीं होते।

(२) महात्मा गांधी ने अपनी कलम से एक जगह लिखा है—चाय, कहवा और कोको, इन तीनों वस्तुओं के बदले नीचे लिखे ढंग से निर्दोष और पुष्टिकर चाय बन सकती है। यह चाय के नाम से बड़े मजे से पी जा सकती है। काफी और इस निर्दोष चाय में इतना कम अन्तर है कि इससे बड़े-बड़े काफी पीने वालों को धोखा हो जाना मामूली बात है।

पहले गेहूँ को साफ तवे या कहाड़ी में रखकर चूल्हें पर धीमी आंच में भूनना चाहिए और खूब लाल होकर कलछाने लगने पर उतार लेनी चाहिए। उसके बाद उसे काफी दलने की छोटी चक्की में मामूली तौर पर दल लेना चाहिए। बस चाय का चूर्ण तैयार है। इसे डिब्बे में भर कर रख लेना चाहिए और जरूरत के वक्त डिब्बे में से एक चम्मच चूर्ण प्याले में रखकर उस पर उबलता हुआ जल डालकर निर्दोष चाय बना लेनी चाहिए। यदि चूर्ण मिश्रित जल को एक मिनट तक चूल्हे पर पड़ा रहने दिया जाय तो यह चाय अधिक अच्छी बनती है। जो चाहे तो इस चाय में दूध और मीठा मिलाकर भी पी सकते हैं। सदोष चाय की जगह जो लोग इस निर्दोष चाय का सेवन

करेंगे उनके पैसे बचेंगे और साथ-साथ स्वास्थ्य की रक्षा होगी। क्योंकि यह कहवे-चाय से कहीं सस्ती, स्वादिष्ट और लाभप्रद होती है।

(३) चाय की जगह चोकर की चाय बनाकर लाभ के साथ पी जा सकती है। ढंग इस प्रकार है :—आधी छटांक गेहूँ का साफ चोकर, एक छटांक किशमिश, मुनक्का, देशी शक्कर, गुड या राब तथा १० तुलसी की पत्तियाँ लेकर सबको आध सेर पानी में उबालें। जब ३ छटांक पानी बच रहे तब उतारकर छान लें और दूध मिलाकर या बिना मिलाये पीवें। यह चाय बड़ी उपयोगी है। ज्वर, जुकाम, खांसी तथा दमा की तो यह चाय दवा ही है।

(४) यदि थकावट मिटाने की गरज से कोई चाय पीना चाहता है तो उसको चाहिए कि वह गरम या ठण्डे पानी में उसकी जगह कागजी नींबुओं का ताजा रस ले, थकावट तुरन्त मिट जायेगी और शरीर में ताजगी महसूस होने लगेगी।

(५) चाय पीने वाले यदि चाय की जगह 'नीरा' पीना शुरू कर दें तो उनकी चाय पीने की आदत धीरे-धीरे जरूर छूट जाएगी। ताड़ या खजूर के शुद्ध एवं मादकहीन रस को नीरा कहते हैं। ताड़ी और नीरा में बहुत फर्क होता

है। ताड़ी नशीली होती है पर नीरा नशाहीन। चाय की जगह नीरा पीने की महात्मा गांधी और काका कालेलकर —दो-दो महानुभावों ने बड़े जोरों से सिफारिश की है।

शेष अगले पत्र में।

तुम्हारा पिता
परमेश

चाय पीने वालों ने चाय कैसे छोड़ा ?

(१) मुझे चाय छोड़ें लगभग २० वर्ष हो गये। चाय छोड़ने की मेरी विधि यह थी कि, मैं प्रतिदिन अपनी चाय हल्की करने लगी और इस प्रकार एक दिन ऐसा समय आया कि मेरे सामने मात्र गरम पानी, शक्कर और दूध रह गया। और, दो-चार दिन गरम पानी और दूध पीकर मैंने उसे पीना भी छोड़ दिया।

—फ्रैंक क्वेलोन (लन्दन, एस० ई० ९)

(२) मेरा विचार है कि, मनुष्य की इच्छा शक्ति, उसे उपलब्ध एक ऐसी बलवती शक्ति है कि उससे व्यक्ति चाहे जो कर डाल सकता है। यदि व्यक्ति अपनी बुरी आदतों पर विजय प्राप्त करने के लिये दृढ़प्रतिज्ञ हो जाये तो वह किसी भी बुरी आदत से मुक्ति प्राप्त कर सकता है। ऐसी कामनाओं के लिये यदि निरन्तर प्रार्थना करते रहें, तो अवश्य वह प्रार्थना सुनी जायेगी।

प्रार्थना और कामना के अतिरिक्त दूसरा तरीका यह है कि आप निश्चय कर लें कि, अमुक वस्तु का प्रयोग अमुक दिन से न करूंगा। सुनने में यह बात बड़ी लगती है पर त्याग का नियम सच्चे हृदय से कर लेने पर उस वस्तु की इच्छा ही मर जाती है।

तीसरी बात यह है कि आप आशावान् रहें और अपनी गलतियों और भूलों के लिये अपने को कोसना बन्द कर दें। कोसने अथवा आत्मग्लानि से आप लाभान्वित नहीं होने वाले हैं लाभान्वित होंगे अपनी निष्ठा के प्रति ईमानदारी से और जीवन में उसे कार्यान्वित करने से।

(श्रीमती एम० ई० लासन, इनवरनेस)

(३) मैंने चाय छोड़ने के लिए निम्नलिखित विधि अपनायी—(१) चायदानी से एक कप चाय निकालने के बाद, बाकी चाय मैं गिरा देता ताकि दूसरी बार पीने की इच्छा न हो। (२) दिन प्रतिदिन छोटे कप का प्रयोग करता था। एक कप में पहले दिन पूरा भरता था; फिर कुछ दिन पौना और इस प्रकार दो-तीन दिन बीतने पर कप छोटा कर देता। (३) जो चाय मैं कप में उडेलता उसमें भी गरम पानी मिला कर मैं चाय की मात्रा कम करता जाता।

—ऐं० जे० पेटिट (ब्राम्ले, केंट)

चाय के बारे में मनीषियों और डाक्टरों के विचार

प्रिय शैलेन्द्र

प्रसन्न रहो।

इस पत्र में मैं तुम्हें यह बताने जा रहा हूँ कि संसार के अधिकांश विचारक और विद्वान चाय से बड़ी नफरत करते थे और करते हैं। अपनी डायरी से कुछ के विचार नीचे दे रहा हूँ—

"हमारे यहाँ जब कोई मेहमान चला आता है, उसके सत्कार में भी चाय-कहवा भेंट करते हैं। चाय-भोज एक साधारण और प्रचलित भोज हो गया है। लार्ड कर्जन के राजकाल में भारत में चाय की आश्चर्यजनक उन्नति हुई है। अब तो करीब-करीब प्रत्येक घर में इसका प्रयोग रोजाना दोनों समय होने लगा है। समय ने इस तरह पलटा खाया है कि रोग-ग्रस्त मनुष्य भी चाय और कहवे का प्रयोग उन्हें पोषक समझकर करने लगे हैं।

"यह बतला देना उचित है कि चाय, काफी, कोको ये सभी वस्तुएँ हानिप्रद हैं। यद्यपि मुझे मालूम है कि मेरी इस बात का समर्थन बहुत कम लोग करेंगे। इन चीजों में एक प्रकार का विष होता है। चाय और कहवे में यदि दूध,

खांड न मिलाई जाये तो इसमें कोई भी पोषक पदार्थ न रह जाएगा। बार-बार के अनुभव से यह मान लिया गया है कि इन वस्तुओं में कोई भी ऐसा पदार्थ नहीं है जो खून को बढ़ा सके। कुछ दिन पहले इसका प्रयोग हम लोग किसी विशेष अवसर पर किया करते थे, परन्तु आज यह एक सामान्य प्रयोग हो गया है।

'सौभाग्यवश कोको की अधिक कीमत होने से साधारण व्यक्ति उसका इस्तेमाल नहीं कर पाते। फिर भी धनिकों के घर में इसका प्रयोग होता रहता है। चाय, काफी एवं कोको ये सब पाचन-शक्ति को मंद करते हैं। ये कितने हानिकारक होते हैं इस बात से सिद्ध हो जाता है कि जो इनमें से किसी को एक बार भी प्रयोग में लाता है उसे उसके बिना फिर नहीं रहा जाता। पहले मुझे स्वयं सुस्ती मालूम होती थी यदि मैं नियत समय पर चाय न पीता था। एक बार किसी विशेष अवसर पर करीब चार सौ स्त्रियाँ और बच्चे इकट्ठे थे। प्रबन्ध कर्ता उन्हें चाय नहीं देना चाहते थे। जो स्त्रियाँ वहाँ एकत्र थीं उन्हें चाय पीने की आदत थी। अधिकारियों को इस बात की सूचना दी गयी कि यदि उन्हें नियमित समय पर चाय नहीं दी गयी तो वे चलने-फिरने तक से लाचार हो जायेंगी। अतः अधिकारियों को अपनी प्रतिज्ञा भंग करनी पड़ी। चाय

बनने में कुछ देर हो गयी जिस की वजह से वहाँ बड़ा हल्ला हुआ जो स्त्रियों के हाथों में चाय का प्याला देने पर ही शान्त हो सका। मैं इस घटना का कारण अच्छी तरह जानता हूँ।'

दूसरा एक उदाहरण यह है कि एक स्त्री चाय पीने की बुरी लत में पड़ कर अपनी पाचन-शक्ति खो बैठी थी लेकिन चाय को छोड़ते ही उस का स्वास्थ्य सुधरने लगा। इंग्लैण्ड में पैटरसी म्युनिस्पैल्टी का रहने वाला एक डाक्टर यह कहा करता था कि वहाँ पर हजारों स्त्रियों का सिर चकराता है, जिसका कारण चाय पीने की अधिकता है। मेरा स्वयं ऐसे कई आदमियों से परिचय है जो चाय पीने के कारण अपना स्वास्थ्य खो बैठे हैं।

'यह ठीक है कि कफ को चाय कम करता है लेकिन साथ ही खून को उत्तेजित और पतला कर देता है। जो व्यक्ति कहवे को इस ख्याल से पीते हैं कि उनका कफ इससे दबता है उन्हें मेरी राय में अदरक के रस का प्रयोग करना ठीक है। लाभदायक होने की अपेक्षा कहवा अधिक हानिप्रद होता है। इसके कारण जब खून उत्तेजित और गर्म होकर विषैला हो जाता है तो प्राण निकलने में कोई आश्चर्य नहीं।

'कोको भी उतना ही हानिप्रद है जितना कि कहवा और चाय। इसमें एक प्रकार का विष होता है जो चमड़े

के सूराखों को बन्द कर देता है। जो लोग सदाचार के पक्ष में हैं उन्हें यह बात अवश्य याद रखनी चाहिए कि चाय, कहवा एवं कोको उन मजदूरों द्वारा तैयार किये जाते हैं जो एक प्रकार के गुलाम ही हैं।' —महात्मा गांधी

'दो या तीन प्याली चाय दिन में तीन बार पीने से मांसपेशियों में खिचाव, स्नायु सम्बन्धी रोग, चिन्ता, भय, हृदयकंप, मस्तिष्क सम्बन्धी रोग के होने की बड़ी सम्भावना रहती है। —डा० गिलसैन थामसन, प्रो० कारनेल युनिवर्सिटी मेडिकल कालेज, न्यूयार्क

'स्वास्थ्य के सम्बन्ध में चाय, शराब से अधिक हानिकारक है।' —डा० ओ० डी० नेड

'स्वास्थ्य के लिए चाय विष के समान है। इससे तत्काल भूख मारी जाती है और इसका नियमित प्रयोग मन्दाग्नि उत्पन्न करता है। फिर नाड़ी दौर्बल्य, कब्ज, सिर में चक्कर और मूर्छा के आक्रमण प्रारम्भ होते हैं।'

—डा० ब्लार्ड

'मेरा अनुभव मुझे बाध्य करता है कि मैं चाय, काफी आदि के विरुद्ध अत्यन्त दृढ़ता के साथ एक जबर्दस्त आन्दोलन उठाऊँ।' —डा० नेलसन

'चाय कैंसर रोग (पेट का फोड़ा) का मुख्य कारण है।' —एक जापानी प्रोफेसर

'अन्य नशीली चीजों की तरह चाय और काफी भी लोगों का स्वास्थ्य नष्ट करने में आज हर जगह लगी दिखाई देती है। ये हल्के जहर हैं, इनका खतरा लोग समझ नहीं पा रहे हैं। क्योंकि आज काफी का व्यवहार बढ़ गया है, इसलिए मैं इसके विरूद्ध लोगों को सचेत कर देना चाहता हूँ।'

—डा० एडोल्फ जुस्ट

'चाय और काफी पानी की जगह पीये जाते हैं मगर जवानों और बच्चों को इससे परहेज करना चाहिए। इनमें केफिन नाम का एक विष होता है जो यदि अधिक मात्रा में लिया जाय तो बड़ों और बूढ़ों को भी हानि पहुँचाता है। चाय और काफी उनको भी कई तरह से हानि पहुँचाती हैं जो अपनी प्रौढ़ता को नहीं प्राप्त हुए हैं।'

—फ्लोरेन्स एल. मेरेडिथ, बी. एस. सी. एम. डी. लेकचरर, बोस्टन मास रचित पुस्तक 'हेल्थ आफ यूथ' से।

'चाय के लगातार पीने से स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाता है। अनिद्रा, मानसिक चंचलता तथा स्नायविक कंपकंपी आदि रोग हो जाते हैं।'

—एक अत्यन्त प्रसिद्ध नाड़ी विशेषज्ञ

'आजकल सभ्य समाज में पाये जाने वाले अधैर्य, कंपन, दिल की घबराहट, नीच प्रकृति, क्षण ही में रुष्ट व क्षण ही में तुष्ट होना, साधारण कार्यों के लिए साहस खो

बैठना आदि-आदि का प्रमुख कारण चाय तथा कहवा है। पुराने चाय प्रेमियों की पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है। उसकी प्रतिक्रिया उनके मस्तिष्क पर पड़ती है। परिणाम यह होता है कि वे चिड़चिड़े स्वभाव के बन जाते हैं और सूरत रोगी बन जाती है। सुन्दर, सुशील स्त्रियाँ चाय तथा कहवा के विशेष प्रयोग से चिड़चिड़ी व कुपित स्वभाव की बन जाती हैं।' —लिपजिग के प्रसिद्ध डाक्टर बांक

'कर्णेन्द्रिय और ज्ञानेन्द्रिय पर चाय का बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। इसके सतत व्यवहार से लकवा, बहरा-पन आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं।'

—डाक्टर गोपाल भास्कर गटचुले।

'मुझे ३६ रोगी ऐसे मिल चुके हैं जो केवल काफी पीने कारण पागल हो गये।' – डा० पावरज।

'चाय, काफी की आदत स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है, इस बात को अब सारा संसार मानता है।

—प्रो० एन्० एस० गैम्बर्स

'काफी भेषज हो सकती है पर भोजन नहीं। मैं इसे छूता तक नहीं। इससे शारीरिक स्नायु-मण्डल पर अना-वश्यक खिंचाव पड़ता है, इसलिए इसका सेवन व्यर्थ है।'

—मुसोलिनी

'इस बात को बहुत से डाक्टरों ने तसलीम किया है कि जनित प्रभाव सर्वथा दूषित होते हैं।'

—इनसाइक्लो पेडिया अमेरिकना।

'काफी में जो 'कैफिन' जहर होता है वह बड़ी खतरनाक चीज है। जो डाक्टर इसके पीने की राय देता है, वह अपने मरीजों का हितैषी नहीं है।' —डा० मेन्डेलसन्

चाय काफी में पाये जाने वाले जहर 'कैफिन' के अधिक सेवन से आदमी पागल तक हो सकता है। इनके प्रयोग से थकावट वस्तुतः मिटती नहीं अपितु बढ़ती है।'

—डा० रिवर्स (कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय)

'चाय काफी की आदत ठीक उसी तरह पड़ती है, जिस तरह अफीम और शराब की। क्योंकि चाय काफी भी नशा है। —डाक्टर गौठियर

'अपने ३८ वर्ष के डाक्टरी पेशे के दौरान में मैंने चाय और काफी से सिवाय हानि के लाभ होता कभी नहीं देखा, इसलिए मैं जनता को इस बात से सचेत कर देना अपना कर्तव्य समझता हूँ कि चाय और काफी का सेवन खतरे से खाली नहीं है।' —डाक्टर डब्ल्यू फोयसलर जूरिच

'चाय के अधिक सेवन से हृदय दौर्बल्य, स्नायु दौर्बल्य एवं मस्तिष्क दौर्बल्य रोग हो जाते हैं। इसका सेवन अण्डा मछली या मांस आदि के साथ अजीर्ण रोग की उत्पत्ति

करता है।'—लेट सर्जन जेनरल सर पार डेल्यूकस के. सी. एस. आई. आदि तथा कौलेनेल आर. जे. ब्लैखम रचित पुस्तक 'ट्रापिकल हाइजीन' से

'चाय प्रत्यक्ष विष का काम करती है। शरीर के प्रत्येक अंग के लिए अनुपयुक्त पदार्थ है। प्रत्येक इन्द्रिय में शैथिल्य लाती है। यहाँ तक कि सीधे मूत्राशय पर प्रभाव डालकर मूत्र धारण करने की शक्ति को एकदम क्षीण कर देती है। अमेरिका के एक प्रमुख रसायन शास्त्रज्ञ के कथनानुसार चाय मनुष्य के लिए क्रमश: आत्महत्या ही है। इससे मस्तिष्क की शक्ति नितान्त क्षीण हो जाती है स्मरण शक्ति नष्ट हो जाती है, तथा वार्धक्य आने के कई वर्ष पूर्व ही इन्द्रियों की शक्ति नष्ट हो जाती है, मनुष्य दिन रात उदास रहता है और नाड़ियों की शक्ति क्षीण हो जाने के कारण उत्साहहीन हो जाता है अन्त में उसे अर्धांग या सर्वांग वात भी पकड़ लेता है। चाय में एक भी गुण नहीं है। यह आरम्भ में, अन्त में तथा सदैव ही हानिकारक एवं त्याज्य वस्तु है। इससे अनिद्रा रोग भी होता है। ये ही सब हानियाँ कहवा आदि में भी हैं।'

—अमेरिका के सुप्रसिद्ध विद्वान एडमंड शेफोटसवरी रचित पुस्तक 'कम्पलीट लाइफ बिंडिल्ग' से।

'चाय पीने वालों के दिमाग की नसें कमजोर पड़ जाती हैं।' —फ्रांस के एक प्रसिद्ध चिकित्सक

'चाय पीने वाले का चेहरा लाल हो जाता है, सिर भारी होकर उसमें मीठा-मीठा दर्द होने लगता है। विशेष कर नेत्रों के नीचे कालिमा आ घेरती है। मानसिक खिन्नता के साथ-साथ स्नायविक दुर्बलता आ जाती है। हल्की से हल्की ध्वनि से वह घबड़ाने लगता है। शारीरिक एवं मानसिक क्षीणता उसे धर दबाती है। किसी कार्य को आरम्भ करने का साहस नहीं होता। उसे निराशा छा जाती है। बहुमूत्र मंदाग्नि एवं वायु विकार हो जाते हैं। चाय पीने वालों को चक्कर आना, सिर दर्द, अनिद्रा, कोष्ठबद्धता एवं मानसिक क्षीणता आदि स्थाई रूप से हो जाते हैं।'

—न्यूयार्क के प्रसिद्ध डाक्टर जे. डब्ल्यू. मार्टन

'चाय में पाया जाने वाला 'थीन' तत्व नाड़ी मण्डल पर अपना प्रभाव डालता है जो अत्यन्त ही हानिकारक होता है। मेरा विश्वास है कि चाय का कुप्रभाव वृद्धों की अपेक्षा नवयुवकों पर अधिक होता है।............लन्दन तथा अन्य फ़ैशनेबल नगरों में जहाँ चाय पीने का रिवाज काफी बढ़ चुका है वहाँ के लोगों में हृदय दौर्बल्य तथा चाय से उत्पन्न होने वाली स्नायु सम्बन्धी बीमारियाँ बढ़ गई हैं।

………थके हुए मस्तिष्क को जब सोकर विश्राम देने की आवश्यकता होती है तो चाय-कहवा अनिद्रा लाकर मस्तिष्क को हठात् कार्य करने लिए बाध्य करता है परिणाम यह होता है कि मस्तिष्क धीरे-धीरे निकम्मा बन जाता है।'

—डाक्टर बी. डबल्यु. रिचर्डसन्

'चाय में स्थित 'कैफिन' की बदौलत एक बार आदमी काम में जोरों से जुट जाता है लेकिन बाद को अधिक थकान अनुभव करता है।'

—इंग्लैण्ड के प्रसिद्ध भोजन शास्त्री डा० एडवर्ड स्मिथ।

'चाय काफी के निरन्तर व्यवहार से हृदय की क्रिया पर उनका बुरा असर स्थायी रूप से पड़े बिना नहीं रहता।'

—अमेरिकन डाक्टर एच. सी. रसबी।

'चाय स्थित कैफिन विष की ५-७ ग्रेन की मात्रा भी नाड़ियों में अत्यधिक उत्तेजना पैदा करती है, हृदय की धड़-कन बढ़ाती है, नाड़ी की चाल बिगाड़ती है तथा हृदय को भारी बनाती है। इसका सेवन सिर दर्द, कानों में सूँ-सूँ की आवाज तथा आँखों में चौंध पैदा करता है। और ५ से १० ग्रेन तक केफीन तो आदमी को ऐसा बना देती है कि वह दूसरे दिन उठ भी नहीं पाता।'

—विख्यात रसायन शास्त्री प्रो. लहमैन।

'चाय पीने के बाद पेशाब में युरिक एसिड दूना हो जाता है, एक प्याले काफी में एक प्याले मूत्र में मौजूद एसिड से भी अधिक यह एसिड रहता है।' —प्रो. मेंडल

'चाय काफी छोड़ते ही रक्त चाप के रोगियों का रक्त चाप ३०-४० प्वांइट गिर जाता है। और रोगी के स्वास्थ्य में विशेष सुधार होने लगता है।'

—अमरीका के विश्व विख्यात डाक्टर कैलाग

'बहुमूत्र के रोग के प्रसार के कारणों में एक कारण कैफीन का जिवर पर पड़ने वाला बुरा प्रभाव भी है।'

—इंग्लैण्ड के विख्यात भोजन शास्त्री टिब्बल

चाय और काफी बहुत ही उत्तेजक पदार्थ हैं और अगर मात्रा से अधिक लिए जायें तो और भी अधिक नशीली चीजों को खाने की प्रवृति पैदा करते हैं। मैं जानता हूँ अधिक काफी का सेवन करने वालों को वीर्य शैथिल्य स्वप्न दोष आकस्मिक स्खलन आदि की बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं और आरोग्य वर्द्धक कोई भी औषधि सेवन करने से सुधार नहीं होता। जो माताएँ अपने बच्चों को चाय और काफी पीने की आदत डालती हैं वे आगे चलकर और भी नशीली चीजों को खाने के आदि हो जाते हैं क्योंकि एक

बार नशे की आदत हो जाने के बाद उसे और भी अधिक गहरा नशा खाने की इच्छा होती है। —हैरी मिलर

एक बार आप कैफिन पीने के आदि हो जायेंगे तो नहीं पीने पर आपको निर्बलता और थकावट मालूम होगी। इस प्रकार का कैफिन कोला जाति के पेय पदार्थों में भी पाया जाता है। बहुत से आदमी चाय और काफी पीने के आदि हो गये हैं। वे यह नहीं जानते कि इनके द्वारा उन्हें कितना नुकसान होता है।'

....'लाइफ एण्ड हेल्थ' में डा. सी. ई. सेल्सन

'काफी और चाय के रूप में जो कैफिन पिया जाता है उससे ब्लड प्रेशर बढ़ता है। यह मस्तिष्क में उत्तेजना और व्यर्थ का तनाव पैदा करता है।'

—माडर्न होम मेडिकल एडवाइजर में मारिस फिश वेन

'विश्वास कीजिये जहाँ तक मस्तिष्क और स्नायु मण्डल पर नुकसान पहुँचाने का सवाल है काफी एक विष का काम करती है।' —हैरी डब्ल्यू मिलर

'चाय के सेवन से ही रक्त धमनियों में जड़ता आ जाती है जिससे वात रक्त आदि अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। चाय के बारे में जिन्होंने गवेषणाएं की हैं वे सब

इस सम्बन्ध में एक मत हैं कि इसके सेवन से रक्त चाप बढ़ता है।'

'ब्रिटिश जनरल आफ फिजिकल' के ८-११-१९३२ में

'काफी में न सिर्फ़ कैफिन ही ऐक हानिकारक पदार्थ है बल्कि एक और भी पदार्थ है जिसमें तरल कार्बोलिक अम्ल मिला रहता है। कैफिन और यह दोनों ही पदार्थ स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त घातक हैं।'

—डा. सेक, डा. अपेल तथा पोषक तत्व विशेषज्ञ डा. जिक

'टाइफाइड के रोगियों को कैफिन के जो इंजेक्शन दिये गये उससे उनके रक्त संचरण में काफी गिरावट हुई पिछले १० मिनट तक उनके दिल की धड़कन काफी बढ़ी पर बाद में बिल्कुल मंद पड़ गई। करीब दो घण्टे तक ऊँचे रक्त चाप का भी असर रहा। काफी का प्याला पीते ही दिल तेजी से धड़कता है असर कम होते ही वह उतना ही अधिक मन्द भी पड़ जाता है। बात असल यह है कि काफी के सेवन से दिल कमजोर होता है और इससे रक्त संचरण में बाधा उपस्थित होती है।'

—'सोवियत मेसिसिन' वाल्यूम १.३, १९४९

'काफी के सेवन से आमाशयिक अम्ल रस अत्यधिक मात्रा में बनता है, जिससे रोगी की तकलीफ काफी हद तक

तक बढ़ जाती है। अल्सर के ७० प्रतिशत रोगियों का अध्ययन करने पर पता चला कि काफी तथा कैफीन वाले अन्य पदार्थ इस रोग का एक बड़ा भारी कारण है।'

—इन्सस्टिट्यूट आफ मेडिसन की पुस्तिका
१९४५ वाल्यूम १५

'काफी आँखों की ज्योति को हानि पहुँचाती है। आँखों के ग्लोकोमा रोग में काफी का सेवन जहर का काम करता है। इससे रक्त का दवाब बढ़ता है जिसका परिणाम होता है आँखों की ओर रक्त का प्रभाव। इससे रोग बढ़ जाता है और रोगीं को बहुत तकलीफ होती हैं।'

—'काफी एण्ड केफिन' लेखक डा० रोल्फ डलरिच

'पश्चिमी देशों में दन्त क्षय का सबसे बड़ा कारण चाय व काफी है। अमेरिकियों के मुकाबले में ब्रिटिशों और आस्ट्रेलियों के दाँत बहुत गन्दे हैं। इसकी वजह यह है कि वे जल्दी-जल्दी चाय-काफी पीते हैं। यदि ये लोग अपने दाँतो को ठीक रखना चाहते हैं तो चाय काफी पीना बन्द कर दें।'

—एक प्रमुख अमरीकी दन्त चिकित्सक एवं दन्त विशेषज्ञ

'अगर भारत सरकार सचमुच डालर बाहर से लाना चाहती है तो हमारा एक सुझाव है। उसमें नुकसान कुछ भी होने वाला नहीं है। वह सुझाव यह है कि उत्तम से उत्तम

चाय अपने देश में है जिसका बाहर के देशों में बहुत अच्छा ज्यादा दाम मिलता है। चाय छोड़ दो और बाहर जाने दो, चाय बड़ा डालर लायेगी, कोई करे हिम्मत इस बात की। लेकिन चाय तो हमसे छूटती नहीं चाहे प्राण भले छूट जायें। मैं बहुत दिनों से कह रहा हूँ कि इस देश को चाय की बहुत ज्यादा जरूरत नहीं है। जहाँ बहुत ज्यादा ठण्ड है वहाँ चाय का ज्यादा उपयोग होता है। तो यहाँ की चाय बाहर जाय और डालर लाये। चाय से मुक्त हो भारत।'

—आचार्य बिनोवा भावे

'चाय में 'फिनोल' (कार्बोलिक एसिड) होता है और इनसे नासूर पैदा होता है। चूहों, सुअरों, बिल्लियों तथा छिपकलियों को जब बहुत अधिक चाय दी गई तो मैंने अपनी स्थापना को सत्य पाया।'

—डा० हंस कैसर वाशिंगटन

'काफी में १.२३ प्रतिशत कैफिन रहने के कारण यह हानिकर विष हो जाता है और इसके कारण समस्त मानव समाज संत्रस्त हो रहा है।'

—'यूजेनिक्स एण्ड सेक्स हार्मनी' नामक लेख में
हरमन एच० रोबिन

'एक कप काफी में जैसी वह साधारण तौर से बनती है, डेढ़ से लेकर तीन ग्रेन तक कैफिन होता है। यह उत्तेजक

पदार्थ है और चाय में भी दो ग्रेन तक पाया जाता है। जब दवा के लिए कैफिन का प्रयोग किया जाता है, तो एक ग्रेन से लेकर ५ ग्रेन तक दिया जाता है। २ या ३ कप चाय या काफी पी लेने के बाद एक आदमी के शरीर में दवा से जितना कैफिन पहुँच जाता है, उतनी मात्रा हो जाती है। अगर इनकी मात्रा अधिक हो जाय, तो विष का काम करती है।'

—होम फिजीशियन में ३० प्रमुख डाक्टरों के बयान

'चाय एक प्रकार का रसायन है जो चाहे जिस नाम से लिया जाय, उत्तेजक पदार्थों के सेवन के लिए मनुष्य को उकसाता है।'

—सदर्न कालेज के शरीर विज्ञान के प्रोफेसर डा० जार्ज एम० नाइल्स

'चाय और काफी में केवल यही नहीं है कि उनमें भोजन के तत्व नहीं होते, प्रत्युत उनमें कैफिन नाम का हानिकारक विषैला पदार्थ भी रहता है। कैफिन विष की तरह एक पदार्थ है, जिसका प्रभाव धीरे-धीरे पड़ता है और पकड़ में नहीं आता। कैफिन निकोटिन की भांति ही शरीर में हानि पहुँचाता है और अगर बार-बार इसका

सेवन किया जांय, या अधिक मात्रा में सेवन किया जाय तो स्नायु मण्डल पर बुरा प्रभाव डालता है।'

—'ब्रिटिश जनरल आफ हाउस फिजिकल मेडिसन' डा० फ्रेसलर

'औषधि विज्ञान के जानकारों का यह कहना है कि चाय और काफी में भोजन का कोई तत्व रहता, न वे हम रे शरीर को पुष्ट करते हैं और न स्नायु मण्डल को मजबूत बनाते हैं।'

—माडर्न हाउस मेडिकल एडवाइजर में श्रीमती ई जी. हाइट और श्री हर्मेन एच. रुविन

उपर्युक्त के अलावा और कितने ही चोटी के विचारकों, विद्वानों एवं अधिकारी स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मत उद्धृत किये जा सकते हैं जिनसे यह बात सिद्ध होती है कि चाय, जिस पर दुनिया आजकल जान दे रही है और उसे अमृत समझ रही है वह दरअसल हलाहल विष है जिससे दूर रहने में ही मानव का कल्याण है।

आशीर्वाद सहित।

तुम्हारा पिता
परमेश